

Tijdens je examen...

Denk positief. Het begint met positief denken. Gedachten als 'ik haal het toch niet' veroorzaken juist stress. Je kunt beter focussen op de dingen die je wel goed kunt en het examen als een uitdaging zien.

Goed slapen levert veel meer op dan een extra uurtje leren. Ga niet leren in bed, ook niet even doornemen, zo ga je alleen maar stressen en malen.

Geen energiedrankjes!! Absoluut geen goed plan is energiedrank tijdens of vlak voor je examen. Daar krijg je weliswaar een tijdelijke boost van maar daarna kun je je juist extra slap en futloos voelen. Niet handig bij zo'n toets die meer dan twee uur kan duren.

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

Ontbijt goed, sla nooit je ontbijt over. Hier krijg je echt last van tijdens het examen.

Geen alcohol voor of tijdens de examens, dat takelt je geheugen af. Gezonde voeding zoals groenten en fruit daarentegen bevorderen je concentratie.

ONLINE EXAMENS

Postbus 1048 4801 BA Arnhem

EN DAT MET ZO'N
MEERKEUZEN-
TOETSENBORD

Loesje

EXAMEN

HIJ HAD
DE LESSTOF
ER ZO HARD
INGESTAMPT
HET WILDE ER
NIET MEER
UITKOMEN

Loesje

POSTBUS 1048 4801 BA ARNHEN

Neem eten en drinken mee tijdens je examen en doe lekker zittende kleding aan.

Hoe maak je op de beste manier Multiple Choice vragen?
1 Vul eerst de gemakkelijkste vragen in en sla de moeilijke vragen over.
2 In de tweede ronde komen de moeilijke vragen aan de beurt.
3 Daarna pas de zeer moeilijke vragen. Vul altijd alles in.

Ga er 's ochtends op tijd uit. Zorg dat je je niet hoeft te haasten. Dit is echt héél belangrijk, zorg dat je rustig aan kan doen, rust naar school kan gaan en relaxt aan je examen kan beginnen.

Lees je examen grondig na. Hoe saai het ook is of hoe snel je ook naar buiten wil, het is belangrijk. Herlees en controleer alle vragen en antwoorden. Check of alles ingevuld is en of je schrijffouten gemaakt hebt.

EINDEXAMEN

DOET M'N LAPTOP
HET EINDELIJK

CRASHEN
M'N HERSENS

Loesje



Regel tijdig met je werkgever van bv. de Emté of Jumbo dat je wat minder ingeroosterd wordt gedurende de eindexamenperiode. Dit scheelt veel stress tijdens je examens, want dan hoeft je daar in ieder geval niet meer aan te denken!

Vul zoveel mogelijk in. Hoe meer je opschrijft, hoe groter de kans dat er iets goed tussen staat. Overdrijf niet, schrijf alleen de dingen op die in verband staan met de vraag.

Als je op tijd op school bent voor je examen, ga dan van te voren niet met je klasgenoten over de stof praten. Zo word je alleen maar onzekerder.

DON'TS

Tot het laatste moment doorleren

Opgejaagd de examenopgaven maken.

Laten opjutten door anderen: "ben je al zenuwachtig", "Vorige keer is er meer dan de helft gezakt", enz.

Alleen maar door anderen laten geruststellen: "Je kunt het best".

In paniek raken als je iets niet meteen weet

Blijven hangen aan een vraag/opgave die je niet weet

DO'S

Besef dat het examen onderdeel is van een groter geheel en het resultaat niet afhangt van de laatste uren

Verdeel de tijd, pauzeer tussendoor, neem wat te eten, drinken, snoepen mee.

Negeren of krachtig verzoeken met deze negatieve praatjes op te houden.

Zelf vertrouwen opbouwen: denk aan alle voorbereiding, toetsen, enz.

Om opgaven op te lossen heb je tijd nodig om na te denken.

Ga door naar de volgende vraag en los deze vraag later op.